

Sportliche Aufnahmeprüfung Langlauf und Biathlon 2025

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
- Wann:** Die Aufnahmeprüfung findet am **Dienstagnachmittag, den 25.03.2025** und am **Mittwoch, den 26.03.25** statt.
- Ablauf:** **Dienstag (ab Mittag), 25.03.25**
Skispezifische Prüfung Klassisch
- Mittwoch, 26.03.25**
Skispezifische Prüfung Skating
Sportmotorische Prüfung
- Informationen:** Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Angebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
- Verpflegung und Unterkunft:** Unterkunft und Verpflegung wird angeboten. Die Anmeldung erfolgt über das Angebot.
- Kontaktperson:** Janis Lindegger, janis.lindegger@sportgymnasium.ch oder das Sekretariat, info@sportgymnasium.ch oder unter 081 410 01 70
- Wichtig:** Bitte beachtet das Formular sportliches Aufnahmeverfahren bezüglich dem Schnuppertag und weiteren Informationen.
- Anhang:** Prüfungsablauf.
- Aufnahmeentscheid:** Der definitive Aufnahmeentscheid wird im Anschluss an die Aufnahmekommissionssitzung vom 1.4.2025 der Athletin oder dem Athleten bzw. den Erziehungsberechtigten schriftlich mitgeteilt.
- Rechtsmittel:** Die Selektionsentscheide sind definitiv.
Ein Wiedererwägungsverfahren kann nur bei einem offensichtlichen Verfahrensfehler eingereicht werden. Dieses ist schriftlich und begründet an den Rektor der SSGD einzureichen.

Prüfungsablauf

Skispezifische Prüfung

- Die konditionelle Prüfung ist ein Testrennen im Skating Stil.
- Bei der Technikprüfung werden sämtliche Schrittararten in der Skating- und der Klassisch Technik geprüft. Dabei werden die technischen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kandidatin und des Kandidaten evaluiert. Die präzisen Aufgabestellungen werden am Prüfungstag bekannt gegeben. Beurteilt werden die Umsetzung der Aufgaben sowie die Technik.

Sportmotorische Prüfung

- **Gewandtheitstest**
Verschiedene anspruchsvolle Übungen werden erklärt und vorgezeigt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Fähigkeit, die Vorgaben umzusetzen. Die Aufgaben werden vor Ort gestellt.

Übungen die zu Hause geübt werden müssen:

- **Bodenturnen**
An der Prüfung werden die Bewegungsqualität und die Richtigkeit der Abfolge bewertet.

[22 SSGD Aufnahmeprüfung 7 Bodenturnen \(youtube.com\)](#)



- **Slackline**
An der Prüfung werden die Bewegungsqualität und die Richtigkeit der Abfolge bewertet.

[22 SSGD Aufnahmeprüfung 8 Slackline \(youtube.com\)](#)



- **Physio-Check**
Die Aufgaben werden vor Ort gestellt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Mobilität.

Folgende Aufgaben sollen vorbereitet werden:

[Nordic Hamstring](#)

[Pistol Squat](#)

[Overhead Squat](#)

[Drop Jump \(single leg landing\)](#)

[Deadbug Bridging](#)

[Dynamic Planking](#)



Davos, August 2024